

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt

Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2022.11.28. - 2022.12.04.

	hétfő 2022.11.28	kedd 2022.11.29.	szerda 2022.11.30.	csütörtök 2022.12.01.	péntek 2022.12.02.
Tízórai	Tej (07), Lekváros bukta (01,03), E:1 800(Kj) 431(KCal) E: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 66(g) Zsir: 11(g) Cuk: 5(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(mg)	Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07), E:1 197(Kj) 286(KCal) E: 10(g) Kol: 2(g) Sz: 46(g) Zsir: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 293(mg)	Tej (07), Sós strangli, E:1 617(Kj) 387(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 37(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	Kakaó (07), Teavaj (07), Kalács (01,03,07), E:1 983(Kj) 474(KCal) E: 14(g) Kol: 61(g) Sz: 64(g) Zsir: 17(g) Cuk: 19(g) Só:0,56(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 269(mg)	Citromos tea, Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Zsemle (01), E:1 225(Kj) 293(KCal) E: 8(g) Kol: 23(g) Sz: 32(g) Zsir: 14(g) Cuk: 2(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 21(mg)
Ebéd	Zellerkrémleves (09,01), Milánói makaróni (07,01,03), E:2 468(Kj) 590(KCal) E: 31(g) Kol:100(g) Sz: 60(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:1,94(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 215(mg)	Lebencsleves (01,03), Sóskafezelék (07,01), Főtt tojás (03), Főtt burgonya kis adag, E:2 614(Kj) 625(KCal) E: 20(g) Kol:227(g) Sz: 76(g) Zsir: 24(g) Cuk: 8(g) Só:2,22(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 332(mg)	Köménymaglevés csurgatott galuskával (01,03), Zöldborsós csirkemáj, Párolt rizs, E:2 536(Kj) 607(KCal) E: 24(g) Kol:135(g) Sz: 77(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 64(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Zöldbabfezelék (07,01), Virsli pörkölt, Gyümölcs, E:2 661(Kj) 637(KCal) E: 19(g) Kol: 39(g) Sz: 54(g) Zsir: 36(g) Cuk: 6(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 124(mg)	Babgulyásleves (09,01,03), Szilvás gombóc (01,03), E:3 138(Kj) 751(KCal) E: 28(g) Kol: 70(g) Sz:132(g) Zsir: 9(g) Cuk: 7(g) Só:3,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 120(mg)
Uzsonna	Sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 004(Kj) 240(KCal) E: 27(g) Kol: 15(g) Sz: 37(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 81(mg)	Marhapárizsi (06), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 077(Kj) 258(KCal) E: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 27(mg)	Szezámagos vajkrém (07,11), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 115(Kj) 267(KCal) E: 7(g) Kol: 35(g) Sz: 37(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,17(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 53(mg)	Házi csirkehúskrém (07), Félbarna kenyér (01), Zöldség, E:1 242(Kj) 297(KCal) E: 12(g) Kol: 13(g) Sz: 32(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,38(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 25(mg)	Vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 036(Kj) 248(KCal) E: 7(g) Kol: 35(g) Sz: 36(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,17(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 31(mg)

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.12.05. - 2022.12.11.

	hétfő 2022.12.05	kedd 2022.12.06.	szerda 2022.12.07.	csütörtök 2022.12.08.	péntek 2022.12.09.
Tízórai	Tej (07), Kormino (01,06,11), E:1 161(Kj) 278(KCal) E: 13(g) Kol: 28(g) Sz: 37(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	Tea, Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 291(Kj) 309(KCal) E: 9(g) Kol: 28(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 10(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	Kakaó (07), Fahéjas csiga, E:1 836(Kj) 439(KCal) E: 11(g) Kol: 26(g) Sz: 61(g) Zsir: 16(g) Cuk: 18(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 284(mg)	Tej (07), Gabonapehely (01,06), E:1 459(Kj) 349(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 57(g) Zsir: 7(g) Cuk: 9(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)	Tea, Pizzás kifli (01,03), E:1 156(Kj) 277(KCal) E: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)
	Kolbászos sárgaborsóleves (01), Túrós tészta (01,03,07), E:2 136(Kj) 511(KCal) E: 23(g) Kol: 56(g) Sz: 62(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:2,04(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 92(mg)	Csontleves (01,03,09), Burgonyafőzelék (01,07), S.pörkölt, Gyümölcs, E:1 977(Kj) 473(KCal) E: 19(g) Kol: 49(g) Sz: 67(g) Zsir: 13(g) Cuk: 1(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 119(mg)	Karfiolleves(tejfölös) (01,03,07), Rántott halfilé (04,01,03), Zöldséges bulgur (01), E:2 891(Kj) 692(KCal) E: 31(g) Kol: 57(g) Sz: 72(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só:1,19(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 116(mg)	Daragaluskaleves(01,03), Parajfőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), E:2 277(Kj) 545(KCal) E: 21(g) Kol:334(g) Sz: 55(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 398(mg)	Májgombóclevés (03,01,09), Káposztás tészta (01,03), E:2 171(Kj) 519(KCal) E: 18(g) Kol: 55(g) Sz: 73(g) Zsir: 16(g) Cuk: 4(g) Só:1,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 115(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Kifli (01,07), Zöldség, E: 854(Kj) 204(KCal) F: 7(g) Kol: 32(g) Sz: 31(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,21(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 174(mg)	Körözött (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 911(Kj) 218(KCal) F: 15(g) Kol: 17(g) Sz: 48(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 81(mg)	Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 994(Kj) 238(KCal) F: 8(g) Kol: 53(g) Sz: 36(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,45(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 40(mg)	Sajtós pogácsa (01,07,03), E:1 218(Kj) 291(KCal) E: 9(g) Kol: 52(g) Sz: 40(g) Zsir: 10(g) Cuk: 1(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 51(mg)	Fűszeres vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 101(Kj) 263(KCal) E: 7(g) Kol: 28(g) Sz: 33(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt
Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2022.12.12. - 2022.12.18.

	hétfő 2022.12.12	kedd 2022.12.13.	szerda 2022.12.14.	csütörtök 2022.12.15.	péntek 2022.12.16.
Tízórai	Gyümölcs tea, Lekváros bukta péksütemény (01,03), E:1 322(Kj) 316(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 6(g) Cuk: 7(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 21(mg)	Kakaó (07), Teavaj (07), Fonott kalács (01,03,07), E:1 876(Kj) 449(KCal) E: 14(g) Kol: 61(g) Sz: 59(g) Zsir: 17(g) Cuk: 19(g) Só:0,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 269(mg)	Natur joghurt (07), Kifli (01,07), E:1 113(Kj) 266(KCal) E: 11(g) Kol: 2(g) Sz: 35(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 26(g) Ca: 377(mg)	Tej (07), Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Félbarna kenyér (01), Zöldség, E:1 785(Kj) 427(KCal) E: 17(g) Kol: 51(g) Sz: 42(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 257(mg)	Tea, Tepertős pogácsa (01,03), E:1 034(Kj) 247(KCal) E: 4(g) Kol:1 550(g) Sz: 33(g) Zsir: 11(g) Cuk: 10(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)
Ebéd	Tojásleves (03,01), Paprikás burgonya virslivel, E:2 318(Kj) 554(KCal) E: 17(g) Kol: 98(g) Sz: 56(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 57(mg)	Erőleves (01,03,09), Sárgaborsófőzelék (01), Pulyka pörkölt, Gyümölcs, E:1 863(Kj) 446(KCal) E: 26(g) Kol: 39(g) Sz: 55(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 100(mg)	Karalábé leves (01,03), Sváb vadas (07,09,01,10), Tészta köret (01,03), E:3 113(Kj) 745(KCal) E: 47(g) Kol:154(g) Sz: 33(g) Zsir: 73(g) Cuk: 4(g) Só:2,92(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 203(mg)	Köménymagleves csurgatott galuskával (01,03), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Vagdalt pogácsa E:2 053(Kj) 491(KCal) E: 27(g) Kol:179(g) Sz: 45(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:4,06(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 135(mg)	Gulyásleves (09,01,03), Tejberizs (07), Gyümölcs, E:2 680(Kj) 641(KCal) E: 21(g) Kol: 61(g) Sz: 95(g) Zsir: 16(g) Cuk: 18(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 396(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 022(Kj) 244(KCal) E: 8(g) Kol: 32(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,26(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 177(mg)	Burgonyás pogácsa (07,01,03), E: 921(Kj) 220(KCal) F: 7(g) Kol: 35(g) Sz: 36(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,81(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 531(Kj) 366(KCal) E: 10(g) Kol: 34(g) Sz: 36(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 29(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Korpás zsemle (01), Zöldség, E:1 273(Kj) 304(KCal) E: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 41(mg)	Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 355(Kj) 324(KCal) E: 10(g) Kol: 19(g) Sz: 36(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 33(mg)

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt
Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.12.19. - 2022.12.25.

	hétfő 2022.12.19	kedd 2022.12.20.	szerda 2022.12.21.	csütörtök 2022.12.22.	péntek 2022.12.23.
Tízórai	Tej (07), Briós (01,03,07), E:1 562(Kj) 374(KCal) E: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 55(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 252(mg)	Tej (07), Gabonapehely (01,06), E:1 459(Kj) 349(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 57(g) Zsir: 7(g) Cuk: 9(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)	Tea, Kakaós csiga(kicsi) (01,03,07), E:1 037(Kj) 248(KCal) E: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 10(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	Hagymakrémleves (07,01), Csirkepaprikás (07), tészta köret (01,03), Gyümölcs, E:3 296(Kj) 788(KCal) E: 25(g) Kol: 89(g) Sz:107(g) Zsir: 27(g) Cuk: 2(g) Só:3,37(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 105(mg)	Hamis gulyásleves (01,03), Tökfőzelék (07,01), Pulyka pörkölt, E:1 974(Kj) 472(KCal) E: 20(g) Kol: 52(g) Sz: 50(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:3,60(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 216(mg)	Lencseleves füstölt ízzel (07,01,10), Hentes sertés tokány, Párolt rizs, E:3 225(Kj) 772(KCal) E: 28(g) Kol: 61(g) Sz: 88(g) Zsir: 29(g) Cuk: 1(g) Só:2,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 75(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Uzsonna	Kolbászos szendvicskrém (07,03,10), Félbarna kenyér (01), Zöldség, E:1 140(Kj) 273(KCal) E: 10(g) Kol: 25(g) Sz: 32(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,48(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 28(mg)	Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 375(Kj) 329(KCal) E: 10(g) Kol: 23(g) Sz: 36(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 34(mg)	Zöldfűszeres szendvicskrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E: 962(Kj) 230(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g) Sz: 34(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 23(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)

Tízórai				
Ebéd				
Uzsonna				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !